



CARTABLE D'ACTIVITÉS INDIVIDUALISÉES



TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION

L'importance de prévenir et traiter le déconditionnement3

Contenu du cartable d'activités individualisées4

SUJETS DE DISCUSSION ET INTÉRÊTS.. Section 1

JEUX..... Section 2

PROGRAMME D'EXERCICES Section 3

FICHES D'ACTIVITÉS Section 4

INFORMATIONS DIVERSES Section 5

INTRODUCTION

L'IMPORTANCE DE PRÉVENIR LE DÉCONDITIONNEMENT

Selon l'approche adaptée à la personne âgée, six domaines de la santé sont à surveiller chez la personne aînée. Ces 6 aspects sont décrits par l'acronyme «**AINÉES**» : **A**utonomie et mobilité, **I**ntégrité de la peau, **N**utrition et hydratation, **É**limination, **É**tat cognitif et comportement, **S**ommeil¹. Un déséquilibre ou un manque de stimulation dans un ou plusieurs de ces aspects peut mener au déconditionnement et les résidents et usagers en CHSLD y sont particulièrement vulnérables.

Le déconditionnement consiste en l'ensemble des conséquences physiques, mentales et sociales reliées à l'inactivité, à une période de sédentarité ou à la sous-stimulation intellectuelle et sociale². Il est donc important d'unir nos efforts et de profiter de toutes les occasions pour prévenir et traiter ce déconditionnement et permettre à nos aînés de demeurer le plus actif possible selon leurs capacités. Ainsi, leur indépendance et leur autonomie seront plus longtemps préservées et leur assurera une meilleure qualité de vie.

Ce cartable vise à outiller le résident et l'utilisateur, le personnel et les proches pour prévenir et traiter le déconditionnement en offrant des idées d'activités faciles à réaliser tant sur le plan physique que sur les plans cognitif et social. Il est disponible à la chambre et est accessible à tous.

1- « DIRECTIVES POUR PRÉVENIR LE DÉCONDITIONNEMENT CHEZ LA PERSONNE ÂÎNÉE EN CONTEXTE DE PANDÉMIE » du MSSS du Gouvernement du Québec (mise à jour 2020-08-18) e

2- « PRÉVENIR LE DÉCONDITIONNEMENT DES ÂÎNÉS EN CONTEXTE DE PANDÉMIE » du Gouvernement du Québec (mise à jour 2021-03-19).

CONTENU DU CARTABLE D'ACTIVITÉS INDIVIDUALISÉES

Votre cartable d'activités individualisé est divisé en cinq sections.

Première section : Sujets de discussion et intérêts

Nous vous invitons ainsi que vos proches, à le bonifier comme il vous plaît. Vous pouvez y déposer des informations diverses, intérêts, anecdotes, moments de joie, photos, etc.

Deuxième section : Jeux

Différents jeux pour vous divertir et stimuler votre cerveau.

Troisième section : Programme d'exercices

Programme d'exercices pour vous faire bouger.

Quatrième section : Fiches d'activités

Fiches d'activités selon vos champs d'intérêt en loisirs.

Cinquième section : Informations diverses

Informations diversifiées.

SUJETS DE DISCUSSION ET INTÉRÊTS

JEUX

PROGRAMME D'EXERCICES

Le programme d'exercices convenant à votre niveau vous est attribué par un professionnel en réadaptation

Niveau 1 :
Mobilité au lit

Niveau 2 :
Position assise

Niveau 3 :
Position debout

FICHES D'ACTIVITÉS

Pour tout ajout de fiches d'activités supplémentaires, vous référer au personnel de votre centre.

INFORMATIONS DIVERSES